P-ISSN 2715-8934
E-ISSN 2716-5108

GHIDZA MEDIA JURNAL
APRIL 2025
6(1):82-94

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

Relationship between Fast Food Eating Habits and Anemia in Female Students on The Health Faculty Muhammadiyah University of Gresik

[1*]Linda Kartika Sari, [1]Dwi Novri Supriatiningrum, [1]Eka Srirahayu A.
[1]Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Women of childbearing age (WUS) are an age group that is very at risk of anemia. Diet affects the incidence of anemia because many WUS have irregular eating habits, consume less protein, like to consume fast food, often consume packaged tea drinks, and busy activities that make it difficult for them to prepare nutritious meals. The purpose of this study was to identify the relationship between fast food habits and the incidence of anemia in female students of the Faculty of Health, Muhammadiyah University of Gresik. This research method uses Quantitative research methods with Cross sectional research design. The sample in this study were 76 respondents with Simple random sampling technique. Data collection using 24 hour Food Recall form, Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, digital Hb level test kit, and Hb measurement result formular. Data analysis used Sperman Rank correlation test. The results showed there was no significant relationship between energy intake (Sig = 0.111), protein intake (Sig = 0.615), fat intake (Sig = 0.708), carbohydrate intake (Sig = 0.918) with the incidence of anemia. The conclusion of this study is that there is no relationship between energy intake, protein, fat and carbohydrates with the incidence of anemia.

Keywords**:** *Anemia, Fast Food, WUS*

ABSTRAK

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok usia yang sangat beresiko terhadap kejadian Anemia. Pola makan berpengaruh terhadap kejadian anemia karena banyak WUS mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur, kurang mengonsumsi protein, suka mengkonsumsi makanan cepat saji, sering mengkonsumsi minuman teh kemasan, serta aktifitas yang padat sehingga membuat mereka sulit untuk menyiapkan makanan yang bergizi. Tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis dengan desain penelitian *Cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 76 responden dengan teknik *Simple random sampling.* Pengumpulan data menggunakan formulir *food recall* 24 jam, formulir *Food Frequency Questionnaire* (*FFQ*), alat uji kadar HB *digital*, dan form hasil pengukuran HB. Analisis data menggunakan uji korelasi *Sperman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intake energi (Sig = 0,111), intake protein (Sig = 0,615), intake lemak (Sig = 0,708), intake karbohidrat (Sig = 0,918) dengan kejadian anemia. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara intake energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kejadian anemia.

Kata Kunci: Anemia, Makanan Cepat Saji, WUS

Korespondensi
CP: +6287751671988; Email: dwinovri@umg.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia sering disebut dengan kondisi kekurangan darah. Apabila kadar zat besi (Fe) dalam tubuh kurang, maka kejadian anemia dapat terjadi. Zat besi (Fe) merupakan mikronutrien yang berperan penting dalam pembentukan struktur kadar hemoglobin yang berperan dalam distribusi O_2 ke seluruh tubuh. Apabila kadar hemoglobin berada di bawah batas normal, hal ini merupakan salah satu tanda yang signifikan terjadinya anemia (Sari, et al., 2022).

Beradasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 terakhir menunjukkan bahwa sebanyak 33% Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-49 tahun di seluruh dunia menderita anemia (Mirani, et al., 2021). Prevelensi di negara-negara berkembang menurut WHO, kejadian anemia defisiensi zat besi, yakni sebesar 35-75%. Indonesia juga merupakan salah satu negara berkembang dengan prevelensi anemia pada WUS tertinggi nomor empat di Asia Tenggara pada tahun 2018, sebesar 30,4% (Attaqy, et al., 2022).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevelensi kejadian anemia di Provinsi Jawa Timur sebanyak 22,7% pada WUS (Riskesdas, 2018). WUS merupakan wanita yang berada pada periode peralihan remaja akhir menuju dewasa awal dengan ditandai terjadinya menstruasi dan perkembangan fungsi organ reproduksi (Dieny, et al., 2020). Menurut BKKBN, WUS adalah wanita yang berusia 15-49 tahun, baik yang telah berstatus kawin/belum kawin/janda. Mahasiswi merupakan individu yang berada fase dewasa dan berada direntang usia 18 hingga 40 tahun (Lybertha & Desiningrum, 2016). Diusia 18-40 tahun merupakan usia WUS yang rentan terhadap permasalahan kesehatan, yakni anemia.

Faktor penyebab anemia disebabkan oleh faktor sosial-ekonomi, keluarga, lingkungan, status kesehatan, dan pola makan (Suarjana, et al., 2022). Pola makan sangat mempengaruhi kejadian anemia, dikarenakan sering kali mahasiswi memiliki kebiasaan jadwal makan tidak teratur, kurang

konsumsi protein, suka konsumsi minuman kemasan dan makanan cepat saji (Rusman, 2018). Makanan cepat saji merupakan makanan yang identik dengan makanan tinggi kalori dan lemak yang dapat menyebabkan penghambatan zat besi tanpa diimbangi dengan vitamin dan mineral, sehingga dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Anemia pada WUS dapat berdampak pada kelelahan fisik, lemah, penurunan kapasitas dan produktifitas kerja. Selain itu, anemia juga berdampak pada pertumbuhan, infeksi kesehatan, dan berkurangnya kebugaran tubuh (Imelda, et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal, terdapat 10 mahasiswi yang menyukai makanan cepat saji dan kurangnya menjaga pola makan dengan mengabaikan jadwal makan. Selain itu, diperoleh hasil sebanyak 69,4% dari 10 mahasiswi memiliki kadar hemoglobin rendah. Berdasarkan uraian dan hasil observasi awal tersebut, menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kebiasaan Makan Cepat Saji Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik".

METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif pendekatan observasional analitik dengan desain *cross sectional study* yang dilaksanakan di Kampus Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik pada bulan Mei hingga Juli 2023.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Responden ditentukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dimana terdiri dari Mahasiswi Fakultas Kesehatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 76 responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Intake zat gizi dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji merupakan variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan kejadian anemia merupakan variabel dependen. Adapun dalam

mengumpulkan data, menggunakan *Recall* 24 jam, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan form hasil tes hemoglobin.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah diperoleh, diolah dan dianalisis dengan menggunakan SPSS 2016. Karakteristik responden, seperti usia dan program studi, jenis makanan cepat saji, serta intake zat gizi dianalisis secara univariat dalam bentuk penyajian grafik dan tabel. Kemudian, dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menampilkan karakteristik responden berdasarkan usia dan program studi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Usia (Tahun)		
19	10	13
20	30	39
21	20	26
22	16	21
Program Studi		
Keperawatan	16	21
Kesehatan Masyarakat	12	15
Kebidanan	12	15
Farmasi	18	23
Ilmu Gizi	16	21
Fisioterapi	2	2

Sebagian besar responden berusia 20 tahun (39%) dan berasal dari Program Studi Farmasi (23%), Keperawatan (21%), dan Ilmu Gizi (21%).

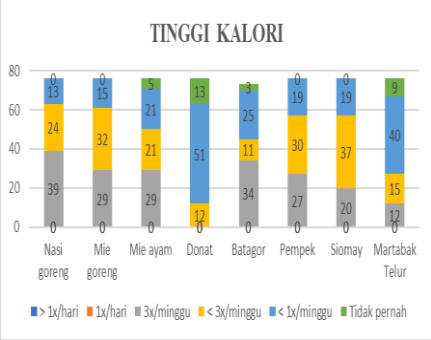
Hasil penelitian ini sejalan dan terdapat perbedaan pada asal sampling dengan Kristin, et al (2022) yang dilakukan pada mahasiswi reguler Prodi IKM Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, yakni sebagian besar pada semester IV sebanyak 32 orang (Kristin, et al., 2022). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, usia 15-49 tahun merupakan golongan Wanita Usia Subur, baik berstatus kawin/belum kawin/janda (Qudriani & Umriaty, 2020).

Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan Gambar 1 sampai 5 diperoleh jenis makanan cepat saji, mulai dari makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi natrium, dan rendah serat.

1. Tinggi Kalori

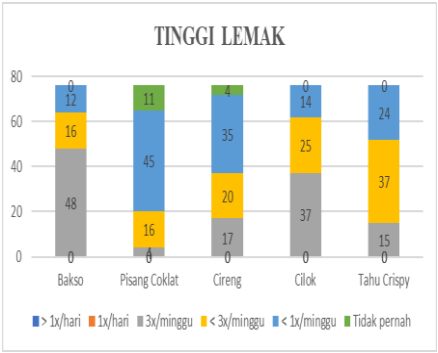
Berdasarkan Gambar 1. menunjukkan sebagian besar mahasiswi mengonsumsi makanan tinggi kalori, yaitu nasi goreng (39 responden), batagor (34 responden), mie goreng (29 responden), dan mie ayam (29 responden) dalam kurun waktu 3x/minggu. Menurut Pamelia (2018), mengonsumsi makanan cepat saji tinggi kalori menyebabkan kegemukan dan dan obesitas, yang mana kelebihan energi dalam tubuh, disimpan dalam bentuk lemak (Pamelia, 2018).



Gambar 1. Jenis Makanan Tinggi Kalori

2. Tinggi Lemak

Berdasarkan Gambar 2. menunjukkan sebagian besar mahasiswi mengonsumsi makanan tinggi lemak, yaitu bakso (48 responden) dan cilok (37 responden) dalam kurun waktu 3x/hari. Menurut Rahman, et al (2021), mengonsumsi makanan cepat saji dengan tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh dan risiko terhadap kesehatan bagi tubuh (Rahman, et al., 2021).

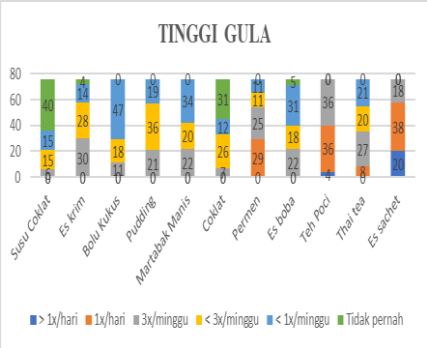


Gambar 2. Jenis Makanan Tinggi Lemak

3. Tinggi Gula

Berdasarkan Gambar 3. menunjukkan sebagian besar mahasiswi mengonsumsi makanan tinggi gula, yaitu es *sachet* (38 responden), teh poci (36 responden), dan permen (29 responden) dalam kurun waktu 1x/hari. Menurut Mok, et al (2018), seringnya mengonsumsi makanan manis dapat memicu dilusi mikronutrien, yakni terjadinya penurunan massa mikronutrien berjalanan dengan mengonsumsi makanan padat kalori, seperti makanan tinggi

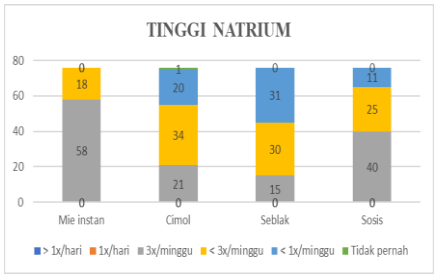
gula tambahan, contohnya pemanis pada minuman atau makanan (Mok, et al., 2018).



Gambar 3. Jenis Makanan Tinggi Gula

4. Tinggi Natrium

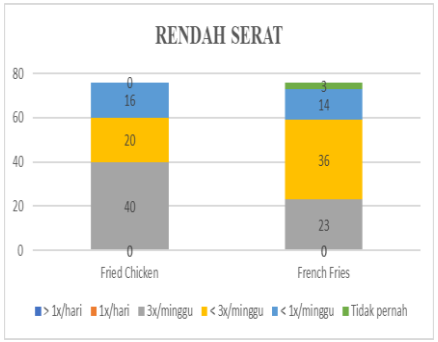
Berdasarkan Gambar 4. menunjukkan sebagian besar mahasiswi mengonsumsi makanan tinggi natrium, yaitu mie instant (58 responden) dan sosis (40 responden) dalam kurun waktu 3x/minggu. Menurut Octarini, et al (2023), makanan yang mengandung natrium tidak secara langsung menjadi penyebab kejadian anemia, akan tetapi berkonstribusi dalam memperburuk kondisi anemia (Octarini, et al., 2023). Konsumsi natrium secara berlebihan dapat mempengaruhi kemampuan tubuh dalam memproduksi sel darah merah, sehingga dapat menyebabkan anemia.



Gambar 4. Jenis Makanan Tinggi Natrium

5. Rendah Serat

Berdasarkan Gambar 5. menunjukkan sebagian besar mahasiswi mengonsumsi makanan rendah serat, yaitu *fried chicken* (40 responden) dalam kurun waktu 3x/minggu. Semakin seringnya mengonsumsi makanan rendah serat, maka asupan zat besi yang diperoleh dari vitamin dan mineral, seperti sayuran hijau dan buah-buahan dapat menyebabkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin dalam darah.



Gambar 5. Jenis Makanan Tinggi Rendah Serat

Kejadian Anemia

Tabel 2 menampilkan kejadian anemia pada responden.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	N	%
Non anemia	23	30
Anemia ringan	22	29
Anemia sedang	31	41

Sebanyak 41% responden mengalami anemia tingkat sedang, dimana rata-rata kadar hemoglobin sebesar 11,7 g/dL. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraini, et al (2022), pada siswi SMA di Kecamatan Kebomas menunjukkan sebagian besar siswi memiliki kadar hemoglobin dengan tingkat sedang sebanyak 90,4% responden dengan rata-rata kadar hemoglobin 9,2 g/dL (Nuraini, et al., 2022).

Faktor yang menyebabkan anemia pada mahasiswi bukan hanya dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti pola makan yang tidak teratur. Salah satu penyebab hemoglobin rendah dalam darah adalah asupan makan (Rusman, 2018). Hemoglobin yang rendah disebabkan oleh asupan makanan yang tidak cukup dan menyebabkan kurangnya simpanan zat besi.

Intake Zat Gizi

Tabel 3 menampilkan intake zat gizi yang dikonsumsi oleh resoponden.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Anemia

Intake Zat Gizi	N	%
Intake Energi		
0-30%	11	14
30,1-60%	55	72
60,1-80%	9	12
80,1-200%	1	1
Intake Protein		
0-30%	11	14
30,1-60%	38	50
60,1-80%	19	25
80,1-200%	8	11
Intake Lemak		
0-30%	5	7
30,1-60%	50	66
60,1-80%	18	24
80,1-200%	3	4
Intake Karbohidrat		
0-30%	10	13
30,1-60%	46	61
60,1-80%	18	24
80,1-200%	2	3

Intake zat gizi responden diketahui memiliki jumlah asupan makan 30,1-60%, mulai dari intake energi (72%), intake protein (50%), intake lemak (66%), dan intake karbohidrat (61%). Jumlah intake yang kurang disebabkan karena asupan makanan mahasiswi tidak beragam, frekuensi makan dan jumlah porsi makan tidak sesuai dengan kebutuhan harian (Kurniawan, 2021). Jumlah intake yang tidak mencukupi, terutama intake protein yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin,

selain zat besi, dapat berdampak pada risiko anemia.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Anemia Berdasarkan Intake Zat Gizi

Tabel 4. Hubungan Intake Zat Gizi Dengan Anemia

Intake Zat Gizi	Kejadian Anemia						Sig
	Non Anemia		Anemia Ringan		Anemia Sedang		
	N	%	N	%	N	%	
Intake Energi							
0-30%	7	9	2	3	2	3	0,111
30,1-60%	13	17	17	22	25	33	
60,1-80%	3	4	3	4	3	4	
80,1-200%	0	0	0	0	0	0	
Intake Protein							
0-30%	3	4	2	3	6	8	0,615
30,1-60%	10	13	15	20	13	17	
60,1-80%	7	9	3	4	9	12	
80,1-200%	3	4	2	3	3	4	
Intake Lemak							
0-30%	1	1	1	1	3	4	0,708
30,1-60%	16	21	16	21	18	24	
60,1-80%	6	8	5	6	7	9	
80,1-200%	0	0	0	0	3	4	
Intake Karbohidrat							
0-30%	5	6	3	4	2	3	0,918
30,1-60%	10	13	14	18	22	29	
60,1-80%	7	9	5	6	6	8	
80,1-200%	1	1	0	0	1	1	

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Anemia Berdasarkan Intake Energi

Berdasarkan intake energi pada Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 33% responden memiliki intake 30,1-60% dengan anemia sedang. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intake energi dengan anemia (signifikansi 0,111 < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan Restuti dan Susindra (2016), dengan hasil analisis uji hubungan antara intake energi dengan kadar hemoglobin didapatkan nilai signifikan = 0,889 yang arti tidak ada hubungan antara intake energi dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk (Restuti & Susindra, 2016). Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya anemia adalah intake energi yang kurang. Akan tetapi, meningkatnya konsumsi

olahan yang nilai gizinya kurang, akan tetapi memiliki banyak kalori, seperti makanan cepat saji dan tidak teraturnya jadwal makan, akan berdampak pada kekurangan zat gizi lainnya.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Anemia Berdasarkan Intake Protein

Berdasarkan intake protein pada Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 20% responden memiliki intake 30,1-60% dengan anemia ringan. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intake protein dengan anemia (signifikansi 0,615 < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan Kurniasih, et al (2022), dengan hasil analisis uji hubungan antara intake protein dengan kadar hemoglobin didapatkan nilai signifikan = 0,907. Artinya tidak ada hubungan antara intake protein dengan kadar hemoglobin pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung (Kurniasih, et al., 2022).

Mengonsumsi lebih sedikit protein memengaruhi kadar hemoglobin rendah dan dapat menyebabkan anemia. Anemia erat kaitannya dengan asupan makan yang kurang, sebagai pembentukan hemoglobin (Kurniasih, et al., 2022). Terjadinya anemia tidak hanya disebabkan oleh rendahnya kuantitas asupan, namun faktor kualitas bahan makanan juga sangat memengaruhi.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Anemia Berdasarkan Intake Lemak

Berdasarkan intake lemak pada Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 24% responden memiliki intake 30,1-60% dengan anemia sedang. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intake lemak dengan anemia (signifikansi 0,708 < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan Kurniasih, et al (2022), dengan hasil analisis uji hubungan antara intake lemak dengan kadar hemoglobin didapatkan nilai signifikan = 0,914. Artinya tidak ada hubungan antara intake lemak dengan kadar hemoglobin pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung (Kurniasih, et al., 2022). Asupan lemak yang rendah akan berakibat pada energi kurang dan asupan zat besi. Makanan tinggi

lemak terdapat pada protein hewani, yang mana juga merupakan sumber zat besi.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Anemia Berdasarkan Intake Karbohidrat

Berdasarkan intake karbohidrat pada Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 29% responden memiliki intake 30,1-60% dengan anemia sedang. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intake karbohidrat dengan anemia (signifikansi 0,918 < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan Kurniasih, et al (2022), dengan hasil analisis uji hubungan antara intake karbohidrat dengan kadar hemoglobin didapatkan nilai signifikan = 0,925. Artinya tidak ada hubungan antara intake karbohidrat dengan kadar hemoglobin pada atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Berdasarkan teori, karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk tubuh, baik sel maupun jaringan tubuh. Hanya ada beberapa jaringan tubuh yang menggunakan karbohidrat sebagai sumber energi, seperti sel darah merah dan sistem saraf (Kurniasih, et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara intake zat gizi dengan anemia pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Intake zat gizi menjadi perhatian utama untuk menjaga kesehatan tubuh, sehingga makanan tinggi kalori, lemak, gula, natrium, dan rendah serat perlu dihindari, untuk menjaga kadar hemoglobin dalam darah.

DAFTAR PUSTAKA

Attaqy, F. C., Kalsum, U. & Syukri, M., 2022. Determinan Anemia pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) Pernah Hamil di Indonesia: Analisis Data Riskesdas 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan,* 6(1), pp. 48-56.

Dieny, F. F. et al., 2020. Kualitas Diet, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Anemia Pada Pengantin Wanita di Kabupaten Semarang. *Jurnal*

Gizi Indonesia, 8(1), pp. 1-10.

Imelda, Kusmaryati, P. & Herawati, N., 2022. Korelasi Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kadar HB Remaja di SMP Satu Atap Desa Suka Maju Kecamatan Mestong Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, Volume 14, pp. 20-28.

Kristin, N., Jutomo, L. & Boeky, D. L. A., 2022. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat,* 1(3), pp. 189-195.

Kurniasih, E., Kuswari, M. & Nuzrina, R., 2022. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) dan Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Asam Folat, Vitamin B12) Dengan Kadar Hemoglobin Atlet Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Gizi & Kesehatan Manusia*, 2(1).

Kurniawan, A. e. a., 2021. *Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi.* Malang: Madza Media.

Lybertha, D. P. & Desiningrum, D. R., 2016. Kematangan Emosi dan Presepsi Terhadap Pernikahan Pada Dewasa Awal: Studi Korelasi Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati,* 5(1), pp. 148-152.

Mirani, N., Syahida, A. & Khairurrozi, M., 2021. Prevelensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia,* 4(2), pp. 132-137.

Mok, A., Ahmad, R., Rangan, A. & Yu Louie, J. C., 2018. Intake Free Sugars and Micronutrient Dilution in Australian Adults. *Am J Clin Nutr,* 107(1), pp. 94-104.

Nuraini, R. F. D., Ariestiningsih, E. S. & Sholikhah, D. M., 2022. Hubungan Antara Intake Zat Gizi Makro, Zat Besi, dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Siswi SMA di Kecamatan Kebomas. *Ghidza*

Media Jurnal, 4(1), pp. 15-29.

Octarini, D. L., Meikawati, W. & Purwanti, I. A., 2023. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Pra-Seminar), pp. 10-17.

Pamelia, I., 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), pp. 144-153.

Qudriani, M. & Umriaty, 2020. Peningkatan Pengetahuan Karyawati Yogya Mall Tentang Anemia Pada Wanita Usia Subur (WUS). *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), pp. 61-68.

Rahman, M. M. et al., 2021. Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 7(1), pp. 21-29.

Restuti, A. N. & Susindra, Y., 2016. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk*. s.l., s.n., pp. 74-80.

Riskesdas, 2018. *Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Rusman, A. D. P., 2018. Pola Makan dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi yang Tinggal di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(2), pp. 144-151.

Sari, P., Hilmato, D., Herawati, D. M. D. & Dhamayanti, M., 2022. *Buku Saku: Anemia Desiensi Besi Pada Remaja Putri*. Pekalongan: Penerbit NEM.

Suarjana, I. M., Dewi, N. N. A. & Nursanyoto, H., 2022. *Monografi: Analisis Faktor Penyebab Anemia Pada*

Remaja Putri. Yogyakarta:
Bintang Semesta Media.